

Tema læring – At sætte mål

Formål:

At lære at sætte mål er ét af de vigtigste punkter overhovedet, når vi taler om læring! Hvis eleven ikke er i stand til at sætte sig et mål, vil det være vanskeligt for ham eller hende at få et optimalt udbytte af såvel uddannelse som den personlige udvikling i det hele taget.

Mål:

Her giver det næsten sig selv! Målet er at kunne sætte et mål for at vide, hvor man gerne vil nå hen – såvel fagligt som personligt. Målet kan være i forhold til mange tidsrammer: et dagligt mål, et ugentligt mål, et månedligt mål osv. osv. Det kan også være deciderede livsmål; hvad vil jeg egentlig med mit liv? (se bilag). Det kan også være ganske almindelige mål for hverdagen:

- Jeg vil sætte mig det mål at være mere aktiv i de enkelte fag.
- Jeg vil sætte mig det mål at markere mere i timerne.
- Jeg vil sætte mig det mål at få en middel karakter og derover.
- Jeg vil sætte mig det mål at få mit fravær bragt ned og møde rettidigt.

Læreroplæg:

Der findes rigtig meget materiale om det at sætte sig mål. Vi har neden for blot givet nogle få af mange muligheder.

Til bilaget ”Min livline” knytter sig den kommentar, at dette er anvendt i forbindelse med et foredrag ved gæstelærer Johannes Østermark, Silkeborg. Johannes Østermark er en ungdomspræst, der formår at fastholde de unge i sin personlige beretning om det at sætte sig mål for livet – og hvad der sker, hvis man ikke formår det.

Den enkelte underviser må i sit oplæg komme ind på vigtigheden af at anvende et redskab som det at sætte sig mål, for at komme videre i sit liv – og for at havne ”på den rigtige hylde” med den uddannelse og det job, man gerne vil have. Som nævnt er målsætning endvidere af enormt stor betydning for vores personlige udvikling.

Relevant litteratur

Møberg, Susanne: *Intuition & handlekraft*. Møberg, 2002
Andersen, Pete: *Motivation*. Think Heart, 2002. (1 cd)

Bilag 1: At sætte sig mål

Beslut, hvad dit mål er, og vær klar over, hvad du helst vil. Vær realistisk i din vurdering af, om dine personlige mål er inden for mulighedernes grænse.

Lav selv din målsætning om, så den passer lige præcis til dine mål.

1. I enhver handling er der et mål. Gør dig klart, hvad dit mål er. Ikke blot delmålet (jeg vil gerne have en stor familie), men i højere grad endemålet (fordi en stor familie giver mig tryghed, glæde, tilknytning, nogen at dele tingene med og frem for alt kærlighed og accept).
2. Er dit mål realistisk? Overkommeligt? Og klart? Ellers er du nødt til at sætte mindre mål til at starte med.
3. Hvad vil du opnå med at nå dette mål? Hvad er det, du virkelig går efter? Fokuser på fordelene ved at nå dit mål. Hvad det vil betyde for dig.
4. Læg en plan for, hvor længe det skal tage at nå dit mål.
5. Foretag dig hver dag noget i tanker og handling, som fører dig nærmere dit mål – endemålet vel at mærke!

Uddrag af ”Sociale færdigheder” af Irene Henriette Oestrich, psyk. Ph.d., IHO

Bilag 2: Min Livline

Beskriv dit liv de næste 10 år

De næste 10 år frem

2006

2016

År 1:

År 2:

År 3:

År 4:

År 5:

År 6:

År 7:

År 8:

År 9:

År 10:

Bilag 3: Personlig målsætning

Navn_____ **Dato:**_____

Skriv lidt om, hvad du virkelig ønsker at opnå på dette hold/klasse/trin:.....

.....
.....

Hvad mener du, at du kan gøre for at sikre, at det sker?.....

.....

Arbejder du bedst i grupper eller alene?

Hvordan har du tænkt dig at gribe hjemmearbejdet (opgaver/rapporter/projekter) an?

.....
.....

Hvor meget har du tænkt dig at deltage i undervisningen, stille spørgsmål, svare og engagere dig?

.....
.....

Fortæl lidt om, hvordan du ser på det at passe arbejdstiden, møde om morgenen og blive, til du har fri?

.....
.....

Hvilke ting har du erfaring for kan gavne dit udbytte af undervisningen? Og hvilke ting kan ødelægge det?

.....
.....
.....